

Snack: Galletas de Jengibre

Date un antojo con estas galletas que facilitarán tu digestión.

El jengibre disuelve los trombos de las arterias y disminuye el colesterol en sangre. También previene ataque del corazón, angina de pecho o coágulos.



Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Porciones: 6 docenas

Ingredientes:

2 ³/₄ tazas de harina de trigo

1 cucharadita de polvo para hornear

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

¹/₄ cucharadita de sal kosher

³/₄ taza (1 ¹/₂ palitos) mantequilla sin sal a temperatura ambiente

1 ¹/₂ tazas de azúcar

1 huevo grande

¹/₄ taza de melaza

1 cucharada de jengibre fresco, rallado

Equipo de producción:

Horno.

Bandejas para hornear.

Tazón grande.

Tazón mediano.

Tazón pequeño.

Batidora eléctrica.

Refrigerador.

Una porción aporta:

Calorías: 55

Grasa: 2 g

Carbohidratos: 9 g

Proteína: 1 g

Fibra: 0 g

Sodio: 35 mg

- Fibra: 9.8 g

- Sodio: 873 mg

- Colesterol: 0 mg



Preparación:

1. Calienta el horno a 350° F o 180° C. Cubre 2 bandejas para hornear con papel pergamino. En un tazón mediano, mezcla la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
2. Con una batidora eléctrica, bate la mantequilla y una taza de azúcar en un tazón grande hasta que esté suave y esponjoso, aproximadamente 3 minutos. Bate un huevo, la melaza y el jengibre. Reduce la velocidad de la batidora a baja y agrega gradualmente la mezcla de harina, mezclando hasta que se incorpore (la masa estará suave). Refrigerera hasta que esté lo suficientemente firme como para manipularla, cerca de una hora.
3. Coloca la ½ taza de azúcar restante en un tazón pequeño. Enrolla la mitad de la masa en bolas de una pulgada (una cucharada) y usa el azúcar para cubrir. Coloca cada bola en las bandejas, con un espacio de 5 cm de distancia.
4. Hornea, girando la posición de los moldes a la mitad, hasta que se inflen, se agrieten y cuajen, de 8 a 10 minutos. Deja enfriar 2 minutos, luego transfiere otro recipiente para que se enfríe por completo. Repite con la masa restante.

Valor nutricional

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Harina de trigo	Vitamina K Vitamina E Vitaminas del complejo B	Magnesio Fósforo
Mantequilla	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B12 Vitamina K	Calcio Fósforo
Huevo	Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina B5 Vitamina B9	Zinc Selenio Hierro Fósforo Cobre
Paprika	Vitamina A Vitamina C Vitamina E	Hierro Potasio Fósforo Zinc
Melaza	Vitamina B6	Magnesio Calcio Cobre Hierro Potasio
Jengibre	Vitamina A Vitamina C Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6	Selenio Potasio Hierro